DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK XI WARSZAWA, LISTOPAD 1935 R. Nr. 11

DO ZAWODNIKÓW

Druhowie i Druhny!

Pierwsze oficjalne zawody gimnastyczne o mistrzostwo Polski przeszły już do historji sokolej.

Obok obowiązku i osobistego zadowolenia, spotkał Was zaszczyt, że pierwsi braliście udział w tych mistrzowskich zawodach, w których, jako najlepsi wybrani z pośród tysięcznych rzesz ćwiczących, walczyliście o miano mistrza Polski i chwałę sokolego imienia.

Dziękuje serdecznie Druhnom i Druhom, którzy do zawodów tych stanęli, oraz Sędziom za trud poniesiony.

Wierzę, iż zapał, wytrwałość, oddanie idei i karność sokola sprawią, że przyszłe zawody dadzą nam możność wykazania dalszego postępu w naszej pracy sokolej.

Czołem!

JAN FAZANOWICZ,
naczelnik Związku.

Mistrzostwa Polski w gimnastyce

Dnia 10 listopada, w sali Okręgowego ośrodka wychowania fizycznego w Warszawie, odbyły się pierwsze gimnastyczne zawody o mistrzostwo Polski.

Po raz pierwszy zawodniczki i zawodnicy nasi otrzymali tytuły mistrzów Polski na poszczególnych przyrządach i w wieloboju gimnastycznym. Po raz pierwszy, gdyż do roku 1935 Związek sokolstwa polskiego urządzał tylko zawody o pierwszeństwo Związku w wieloboju gimnastyczno-sportowym, które — choć stały na wysokim poziomie — nie były jednak urzędowemi mistrzostwami Polski. Obecnie Związek nasz, jako zwykły członek Związku polskich związków sportowych, ma prawo i obowiązek reprezentowania gimnastyki w Polsce, a więc i urządzania mistrzostw.

Obszerny lokal Ośrodka w. f. z wygodnemi szatniami dla zawodników, ogromną, jasną salą (20 m. × 40 m.), starannie utrzymaną, robił dobre wrażenie tak na zawodnikach, jak i publiczności, która w liczbie około 500 osób śledziła z zaciekawieniem gimnastyków przy pracy. Wielka ilość pięknych i kosztownych nagród, ustawionych gustownie na dużym stole, pokrytym karmazynem, zdumiewała nietylko zawodników i sokolstwo, ale i obcych.

Po za żetonami i nagrodami, ofiarowanemi przez zarząd Związku, zarządy dzielnic, gniazd i przez poszczególnych druhów, około 20 nagród ofiarowało sokolstwu społeczeństwo warszawskie. Z tego wynika, że sokolstwo ma duży kredyt moralny w społeczeństwie należy więc z naszej strony wytężoną i rzeczową pracą na polu wychowania fizycznego kredyt ten utrzymać.

Wśród zaproszonych gości zjąwili się p. p.: prezes Polskiego komitetu olimpijskiego płk. dypl. Glabisz, sekretarz generalny Związku polskich związków sportowych nacz. Foryś, przedstawiciele P. U. W. F. i P. W. kpt. Baran i kpt. Uhacz oraz wiele innych osobistości świata sportowego w Warszawie. Przewodnictwo Związku z dhem prezesem Związku Adamem Zamoyskim na czele, reprezentowało najwyższe władze sokole,

dzielnicę mazowiecką reprezentwtało przewodnictwo tej dzielnicy, zaś okręg warszawski — prawie cały zarząd okręgu.

Do zawodów stanęło 29 druhów i 24 druhny. Najliczniej obesłały zawody dzielnice mazowiecka i śląska, pozostałe dzielnice — słabiej. Jedynie dzielnica małopolska nie wzięła udziału w tem wielkiem święcie sokolstwa polskiego.

Badania lekarskie rozpoczęły się o godz. 8 min. 30. W skład komisji lekarskiej wchodzili dwaj lekarze i dwie lekarki. Przez cały czas trwania zawodów obecni byli na sali dwaj lekarze, lekarka i felczer.

Do każdego przyrządu wyznaczone były komisje sędziowskie, złożone z 3 druhów (druhen), każdy z innej dzielnicy. Oceniało dwóch sędziów bez porozumiewania się z sobą. Trzeci sędzia interwenjował wówczas, gdy oceny różniły się więcej, aniżeli o dwa punkty. W razie braku porozumienia rozstrzygał bezapelacyjnie sędzia główny, którym był dh. naczelnik Związku Jan Fazanowicz. Na dobro komisji sędziowskiej należy zapisać to, że nie było żadnego zgłoszonego protestu.

Zawody rozpoczęły się o godz. 10-ej min. 20 i trwały bez przerwy do godziny 20-ej. Sprawnie działająca komisja obliczeniowa ukończyła swe prace prawie równocześnie z końcem zawodów. Pozwoliło to natychmiast po zakończeniu zawodów podać wyniki do wiadomości zawodników i publiczności, obecnej na sali, a następnie do „Polskiego Radja" i „PAT-a". Po ogłoszeniu wyników, dh. wiceprezes Związku mec. Makowski wygłosił krótkie przemówienie do zawodników i zawodniczek i wręczył im nagrody.

Liczba i wyniki zawodników i zawodniczek pozwalają nam na wysunięcie pewnych wniosków, tyczących się pracy naszej w gimnastyce przyrządowej. Ogólnie można powiedzieć, że tak liczbowo, jak i jakościowo poziom znacznie się podniósł. Do ostatnich zawodów o pierwszeństwo Związku w 1933 roku stawało zaledwie 6 druhów: 4-ch z Warszawy, 1 — z Poznania i 1 — z Krakowa. Wprawdzie do zawodów stopnia wyższego stawało 22 zawodników, ale zawody te miały niższy poziom trudności i nie zawierały ćwiczeń dowolnych. W bieżącym roku do mistrzostw Polski stanęło 29 zawodników z 5-ciu dzielnic. Liczba zawodników według dzielnic przedstawia się następująco:

z dzielnicy mazowieckiej	11	druhów
„ śląskiej	7	„
„ krakowskiej	5	„
„ pomorskiej	3	„
„ wielkopolskiej	3	„

Widzimy więc, że po za dzielnicą mazowiecką, która prawie trzykrotnie zwiększyła liczbę zawodników, będących na poziomie mistrzostw, przybył Śląsk, który liczbą i wynikami stanął odrazu w pierwszym rzędzie. Równocześnie i Pomorze po raz pierwszy zgłosiło się do mistrzostw i zadebjutowało zupełnie dobrze. Dzielnice: wielkopolska i krakowska zwiększyły także liczbę swych zawodników do mistrzostw. Widzimy więc, że stosunek 29 zawodników z 1935 roku do 6-ciu z 1933 roku wynosi prawie 5:1, co wymownie świadczy o wzroście liczbowym.

W 1934 roku nie urządzano zawodów o pierwszeństwo Związku, lecz sklasyfikowano zawodników według wymagań zawodów o mistrzostwo świata w Budapeszcie; zawodników wówczas na tym poziomie mieliśmy 10-ciu; w tym też roku 1934 zaprezentowali się udatnie zawodnicy z dzielnicy śląskiej obok znanych nam z poprzednich lat zawodników z Warszawy, Krakowa i Poznania. Ostatnia więc liczba 10 również jest prawie trzykrotnie mniejsza od liczby zawodników tegorocznych.

A teraz zastanówmy się, czy podniósł się ogólny poziom zawodników. Niech znowu przemówią liczby. Skala ocen za zawody w 1933 r. zawiera się w 76,8% do 40,5% możliwych do osiągnięcia punktów. Ówczesny mistrz sokolstwa, dh. Wincenty Pietrzykowski osiągnął najwyższą cyfrę 76,8%. W tegorocznych mistrzostwach skala ocen zawarta była między 95,97% i 67,11%. Ostatni z pierwszych dziesięciu zawodników osiągnął 89,3%, podczas gdy dziewięciu pierwszych otrzymało ponad 90%. Ocena 28 zawodników obniża się zaledwie do 70%, a dopiero ostatni, 29-ty, ma 67,11%.

Obraz ten nie byłby pełny, gdybyśmy nie dodali, że o ile stopień trudności w ćwiczeniach obowiązkowych, jeśli nie był wyższy, był taki sam, jak w roku 1933 — to poziom ćwiczeń dowolnych, układanych przez samych zawodników, w bieżącym roku był znacznie wyższy.

Ciekawe jest, jak przedstawiają się oceny zawodników według dzielnic. Operować będziemy średnim procentem, jaki ogólnie osiągali zawodnicy. Tablica przedstawia się następująco:

Dzielnica śląska — średnia dla zawodnika 87,7%.

Dzielnica mazowiecka—średnia dla zawodnika 84,1% (sama Warszawa 86,7%).

Dzielnica pomorska — średnia dla zawodnika 82,1%.

Dzielnica wielkopolska — średnia dla zawodnika 80,4%.

Dzielnica krakowska — średnia dla zawodnika 80,3%.

Z tabeli wynika, że średniówka najwyższa wypada na Śląsk, a więc Ślązacy byli najlepiej przygotowani do zawodów. Duża stosunkowo średniówka młodych zawodników z Pomorza wykazuje, że zawodnicy pomorscy zrobili ogromne postępy. Wyniki zawodników pozostałych dzielnic nie są niespodzianką, gdyż dzielnica mazowiecka i krakowska pracują nad gimnastyką stale, a Poznań też nie zostaje w tyle.

Z ocen, jakie otrzymali poszczególni zawodnicy, można sądzić że nastąpiła poprawa w dojściu i odejściu zawodników do przyrządów, jak również w ubiorze i postawie. Jednakże zjawił się jeden zawodnik w nieprzepisowym pasku, a okazało się również, że niektórzy zawodnicy nie umieją umocowywać koszulki, tak aby przy ćwiczeniach nie ukazywały się publiczności gołe części ciała. Naczelnicy i kierownicy drużyn, przybywających na zawody, muszą pamiętać, że i oni, na równi z zawodnikami, są odpowiedzialni za przepisowy, należycie nałożony kostjum ćwiczebny.

Do ujemnych wyników zawodów zaliczyć należy wyniki zawodników w ćwiczeniach wolnych obowiązkowych. Dla zawodnika na mistrzostwa Polski trudność tych ćwiczeń była tak niewielka, że należało spodziewać się najwyższych ocen, t. j. 15 pkt., tembardziej, że ćwiczenia te są właściwie napisane dla mas, od których wymaga się zupełnie innego ich opanowania. Tymczasem tylko czterech zawodników miało powyżej 14 pkt., piętnastu zawodników — poniżej 12 pkt., a byli tacy, którzy otrzymali najniższą ocenę, t. j. 9,75 pkt. Wyniki zatem wykazują, że zawodnicy zlekceważyli te ćwiczenia. Stan taki na przyszłość nie może się powtórzyć, bo robi złe wrażenie na znającej się publiczności, która nie może zrozumieć, jak zawodnik może słabiej zrobić łatwe ćwiczenie, podczas gdy w ćwiczeniach wolnych dowolnych, własnego układu, robi dobrze rzeczy bardzo trudne, a często graniczące z akrobatyką.

Na tę wadę zwraca się uwagę nietylko samych zawodników, ale i naczelników, którzy winni na przyszłość sprawy tej lepiej dopilnować.

Ćwiczenia wolne dowolne były znacznie lepiej robione, na co wskazują wyższe oceny.

Po za tą uwagą można powiedzieć, że ogólny poziom wyćwiczenia na wszystkich przyrządach podniósł się znacznie, co jest w dużej mierze zasługą samych zawodników, którzy często, nie mając przyrządów na miejscu, jeżdżą na ćwiczenia do większych ośrodków, niejednokrotnie oddalonych od miejsca zamieszkania o kilkanaście kilometrów. Zawodnicy wykazali dużą karność w czasie zawodów, a ich praca nad doskonaleniem się w ćwiczeniach na przyrządach zasługuje na szczególne podkreślenie.

WYNIKI DRUHÓW

Wielobój.

1.	Dołowy Teodor	Warszawa I	172,75	pkt.	95,97%
2.	Breguła Wilhelm	Bogucice	172,65	„	95,91%
3.	Noskiewicz Zbigniew	Warszawa IV	170,95	„	94,97%
4.	Pietrzykowski Wincenty	Warszawa I	170,30	„	94,61%
5.	Lewicki Jerzy	Kraków I	168,60	„	93,66%
6.	Radojewski Bernard	Poznań I	164,95	„	91,63%
7.	Pradela Maksymiljan	Siemianowice	163,50	„	90,83%
8.	Szlosarek Wilhelm	Orzegów	163,35	„	90,75%
9.	Grochowski Stanisław	Warszawa IV	162,35	„	90,19%
10.	Rost Teofil	Świętochłowice	160,75	„	89,30%
11.	Peda Kazimierz	Załęże	158,07	„	87,81%
12.	Grudziński Marjan	Bydgoszcz I	154,75	„	85,97%
13.	Bettyna Tadeusz	Bydgoszcz I	154,10	„	85,61%
14.	Kuklok Zygfryd	Bogucice	153,50	„	85,27%
15.	Petriczek Adam	Kraków I	153,00	„	85,00%
16.	Szafrański Henryk	Warszawa IV	152,30	„	84,61%
17.	Dębicki Stanisław	Warszawa I	152,20	„	84,55%
18.	Kobylański Ludwik	Warszawa I	149,50	„	83,05%
19.	Tyrajski Zdzisław	Warszawa IV	146,45	„	81,36%
20.	Sznajder Eryk	Pabjanice	139,75	„	77,63%
21.	Kęcki Zenon	Wadowice	138,70	„	77,05%
22.	Garstka Marjan	Poznań I	136,75	„	75,97%
23.	Chmura Jan	Kraków I	134,90	„	74,94%

24.	Agaciński Henryk	Bydgoszcz I	134,70 pkt.	74,83%
25.	Niesyto Eryk	Michałkowice	133,00 „	73,88%
26.	Anders Marjan	Poznań I	132,95 „	73,86%
27.	Masztalerski Jan	Warszawa I	128,20 „	71,22%
28.	Baryła Tadeusz	Borek Fałęcki	127,60 „	70,88%
29.	Kurczyk Jerzy	Łódź III	120,80 „	67,11%

Ćwiczenia wolne (razem 20 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Pietrzykowski Wincenty	10,0 pkt.	9,9 pkt.	19,90 pkt.
2.	Noskiewicz Zbigniew	9,90 „	9,90 „	19,80 „
3	Breguła Wilhelm	9,75 „	9,80 „	19,55 „
4.	Peda Kazimierz	9,77 „	9,75 „	19,52 „
5.	Grochowski Stanisław	10,00 „	9,50 „	19,50 „
6.	Radojewski Bernard	9,90 „	9,55 „	19,45 „
7.	Dołowy Teodor	9,80 „	9,60 „	19,40 „
8.	Lewicki Jerzy	10,00 „	9,35 „	19,35 „
9.	Tyrajski Zdzisław	9,65 „	9,40 „	19,05 „
10.	Pradela Maksymiljan	9,25 „	9,75 „	19,00 „
	Szafrański Henryk	9,80 „	9,20 „	19,00 „
11.	Dębicki Stanisław	9,65 „	9,30 „	18,95 „
12.	Rost Teofil	9,00 „	9,50 „	18,50 „
13.	Petriczek Adam	9,55 „	8,85 „	18,40 „
14.	Kęcki Zenon	9,45 „	8,85 „	18,30 „
15.	Grudziński Marjan	9,90 „	8,25 „	18,15 „
16.	Bettyna Tadeusz	9,40 „	8,50 „	17,90 „
17.	Kobylański Ludwik	8,90 „	8,75 „	17,65 „
18.	Chmura Jan	9,25 „	8,25 „	17,50 „
	Kuklok Zygfryd	8,00 „	9,50 „	17,50 „
19.	Anders Marjan	8,70 „	8,70 „	17,40 „
20.	Szlosarek Wilhelm	7,00 „	9,55 „	16,55 „
21.	Garstka Marjan	8,50 „	8,00 „	16,50 „
22.	Baryła Tadeusz	8,40 „	7,75 „	16,15 „
23.	Sznajder Eryk	8,00 „	8,00 „	16,00 „
24.	Niesyto Eryk	7,25 „	8,00 „	15,25 „
25.	Agaciński Henryk	8,00 „	6,50 „	14,50 „
26.	Masztalerski Jan	5,55 „	8,00 „	13,55 „
27.	Kurczyk Jerzy	4,00 „	7,25 „	11,25 „

Poręcze (razem 30 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Breguła Wilhelm	14,90 pkt.	14,95 pkt.	29,85 pkt.
2.	Noskiewicz Zbigniew	14,40 „	14,90 „	29,30 „
3.	Dołowy Teodor	14,50 „	14,45 „	28,95 „
4.	Szlosarek Wilhelm	14,05 „	14,30 „	28,35 „
5.	Radojewski Bernard	13,60 „	14,05 „	27,65 „
	Rost Teofil	13,75 „	13,90 „	27,65 „
6.	Lewicki Jerzy	13,55 „	13,80 „	27,35 „
7.	Pietrzykowski Wincenty	12,45 „	14,75 „	27,20 „
	Grudziński Marjan	14,35 „	12,85 „	27,20 „
8.	Bettyna Tadeusz	13,85 „	13,30 „	27,15 „
9.	Dębicki Stanisław	13,50 „	13,20 „	26,70 „
10.	Grochowski Stanisław	12,85 „	13,75 „	26,60 „
	Szafrański Henryk	12,75 „	13,85 „	26,60 „
	Pradela Maksymiljan	12,85 „	13,75 „	26,60 „
11.	Kuklok Zygfryd	13,70 „	12,35 „	26,05 „
12.	Garstka Marjan	12,75 „	13,05 „	25,80 „
13.	Peda Kazimierz	12,05 „	13,55 „	25,60 „
14.	Tyrajski Zdzisław	11,95 „	13,15 „	25,10 „
15.	Kobylański Ludwik	12,65 „	12,30 „	24,95 „
	Agaciński Henryk	12,95 „	12,00 „	24,95 „
16.	Petriczek Adam	11,85 „	13,00 „	24,85 „

17.	Baryła Tadeusz	11,75 pkt.	13,00 pkt.	24,75 pkt.
18.	Sznajder Eryk	12,55 "	12,15 "	24,70 "
19.	Kurczyk Jerzy	11,45 "	12,00 "	23,45 "
20.	Niesyto Eryk	11,40 "	11,30 "	22,70 "
21.	Anders Marjan	9,45 "	13,05 "	22,50 "
22.	Chmura Jan	12,65 "	8,60 "	21,25 "
23.	Kęcki Zenon	9,60 "	11,25 "	20,85 "
24.	Masztalerski Jan	11,20 "	8,90 "	20,10 "

K ó ł k a (razem 30 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Lewicki Jerzy	14,35 pkt.	14,75 pkt.	29,10 pkt.
2.	Pietrzykowski Wincenty	14,35 "	14,25 "	28,60 "
3.	Radojewski Bernard	14,00 "	14,00 "	28,00 "
4.	Dołowy Teodor	14,00 "	13,85 "	27,85 "
5	Breguła Wilhelm	13,50 "	14,15 "	27,65 "
6.	Noskiewicz Zbigniew	13,50 "	13,80 "	27,30 "
7.	Petriczek Adam	13,80 "	13,25 "	27,05 "
8.	Pradela Maksymiljan	12,75 "	13,75 "	26,50 "
	Garstka Marjan	13,50 "	13,00 "	26,50 "
9.	Baryła Tadeusz	13,00 "	13,00 "	26,00 "
10.	Kobylański Ludwik	12,50 "	13,45 "	25,95 "
	Grochowski Stanisław	12,90 "	13,05 "	25,95 "
11	Anders Marjan	12,75 "	12,75 "	25,50 "
12.	Bettyna Tadeusz	12,05 "	12,75 "	24,80 "
13.	Rost Teofil	11,75 "	13,00 "	24,75 "
14.	Szlosarek Wilhelm	11,50 "	12,75 "	24,25 "
	Grudziński Marjan	12,00 "	12,25 "	24,25 "
15.	Kuklok Zygfryd	11,50 "	12,50 "	24,00 "
16.	Chmura Jan	11,00 "	12,75 "	23,75 "
17.	Agaciński Henryk	11,50 "	11,50 "	23,00 "
18.	Dębicki Stanisław	10,50 "	12,30 "	22,80 "
19.	Masztalerski Jan	10,75 "	11,90 "	22,65 "
20.	Szafrański Henryk	9,25 "	13,00 "	22,25 "
21.	Kęcki Zenon	10,50 "	11,50 "	22,00 "
22.	Tyrajski Zdzisław	9,75 "	11,75 "	21,50 "
23.	Kurczyk Jerzy	10,50 "	10,90 "	21,40 "
24.	Peda Kazimierz	10,25 "	10,75 "	21,00 "
25.	Niesyto Eryk	10.00 "	10,75 "	20,75 "
26.	Sznajder Eryk	9,75 "	10,25 "	20,00 "

D r ą ż e k (razem 30 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Dołowy Teodor	14,90 pkt.	14,90 pkt.	29,80 pkt.
2.	Breguła Wilhelm	14,80 "	14,90 "	29,70 "
3.	Szlosarek Wilhelm	14,55 "	14,85 "	29,40 "
4.	Peda Kazimierz	14,70 "	14,65 "	29,35 "
5.	Pietrzykowski Wincenty	14,70 "	14,55 "	29,25 "
6.	Radojewski Bernard	14,90 "	14,15 "	29,05 "
7.	Rost Teofil	13,95 "	14,80 "	28,75 "
8.	Noskiewicz Zbigniew	14,70 "	13,75 "	28,45 "
9.	Kuklok Zygfryd	14,10 "	14,15 "	28,25 "
10.	Pradela Maksymiljan	13,70 "	14,35 "	28,05 "
	Lewicki Jerzy	14 35 "	13.70 "	28,05 "
11.	Sznajder Eryk	14,10 "	13,85 "	27,95 "
12.	Grudziński Marjan	14.00 "	13,85 "	27,85 "
13.	Grochowski Stanisław	13,95 "	13,15 "	27,10 "
14.	Bettyna Tadeusz	14,45 "	12,55 "	27,00 "
15.	Kobylański Ludwik	12,35 "	14,30 "	26,65 "
16.	Niesyto Eryk	12,15 "	13,95 "	26,10 "
17.	Tyrajski Zdzisław	13,30 "	12,15 "	25,45 "
18.	Szafrański Henryk	13,20 "	11,70 "	24,90 "

19.	Petriczek Adam	12,15 pkt.	12,70 pkt.	24,85 pkt.
20.	Dębicki Stanisław	14,05 "	10,45 "	24,50 "
21.	Kęcki Zenon	12,85 "	10,50 "	23,35 "
22.	Garstka Marjan	11,55 "	9,90 "	21,45 "
23.	Agaciński Henryk	7,50 "	13,75 "	21,25 "
24.	Kurczyk Jerzy	10,95 "	10,25 "	21,20 "
25.	Masztalerski Jan	10,15 "	10,30 "	20,45 "
26.	Anders Marjan	8,15 "	12,00 "	20,15 "
27.	Baryła Tadeusz	5,80 "	11,95 "	17,75 "
	Chmura Jan	7,00 "	10,75 "	17,75 "

K o ń w s z e r z z ł ę k a m i (razem 30 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Szlosarek Wilhelm	13,75 pkt.	14,60 pkt.	28,35 pkt.
2.	Dołowy Teodor	13,80 "	14,10 "	27,90 "
3.	Noskiewicz Zbigniew	13,75 "	13,75 "	27,50 "
4.	Rost Teofil	13,40 "	13,95 "	27,35 "
5.	Pietrzykowski Wincenty	13,90 "	12,95 "	26,85 "
6.	Breguła Wilhelm	12,95 "	13,85 "	26,80 "
7.	Lewicki Jerzy	13,25 "	12,95 "	26,20 "
8.	Pradela Maksymiljan	12,55 "	13,30 "	25,85 "
9.	Grochowski Stanisław	12,75 "	12,85 "	25,60 "
10.	Peda Kazimierz	12,80 "	11,95 "	24,75 "
11.	Szafrański Henryk	12,50 "	11,30 "	23,80 "
12.	Dębicki Stanisław	12,55 "	9,25 "	21,80 "
13.	Kuklok Zygfryd	12,95 "	8,75 "	21,70 "
14.	Bettyna Tadeusz	11,50 "	10,00 "	21,50 "
15.	Radojewski Bernard	9,75 "	11,25 "	21,00 "
16.	Masztalerski Jan	10,95 "	9,80 "	20,75 "
	Petriczek Adam	9,00 "	11,75 "	20,75 "
17.	Chmura Jan	10,00 "	10,00 "	20,00 "
18.	Grudziński Marjan	9,25 "	10,55 "	19,80 "
19.	Kobylański Ludwik	10,15 "	9,25 "	19,40 "
20.	Tyrajski Zdzisław	10,50 "	8,70 "	19,20 "
21.	Kęcki Zenon	8,50 "	8,50 "	17,00 "
22.	Sznajder Eryk	7,95 "	7,90 "	15,85 "
23.	Niesyto Eryk	8,20 "	7,25 "	15,45 "
24.	Agaciński Henryk	6,00 "	9,00 "	15,00 "
25.	Kurczyk Jerzy	-0- "	11,25 "	11,25 "
26.	Garstka Marjan	-0- "	10,50 "	10,50 "
27.	Anders Marjan	-0- "	9,25 "	9,25 "
28.	Baryła Tadeusz	-0- "	8,50 "	8,50 "

P r z e s k o k p r z e z k o n i a (razem 30 możliwych do zdobycia punktów).

		obowiązkowe	dowolne	razem
1.	Radojewski Bernard	15,00 pkt.	14,80 pkt.	29,80 pkt.
2.	Breguła Wilhelm	14,80 "	14,30 "	29,10 "
3.	Dołowy Teodor	14,15 "	14,70 "	28,85 "
4.	Noskiewicz Zbigniew	14,40 "	14,20 "	28,60 "
5.	Lewicki Jerzy	14,40 "	14,15 "	28,55 "
6.	Pietrzykowski Wincenty	14,40 "	14,10 "	28,50 "
7.	Anders Marjan	14,15 "	14,00 "	28,15 "
8.	Peda Kazimierz	13,90 "	13,95 "	27,85 "
9.	Grochowski Stanisław	13,60 "	14,00 "	27,60 "
10.	Pradela Maksymiljan	13 65 "	13,85 "	27,50 "
	Grudziński Marjan	13,75 "	13,75 "	27,50 "
11.	Dębicki Stanisław	13,30 "	14,15 "	27,45 "
	Szlosarek Wilhelm	14,05 "	13,40 "	27,45 "
12.	Kęcki Zenon	13,40 "	13,80 "	27,20 "
13.	Petriczek Adam	13,65 "	13,45 "	27,10 "
14.	Tyrajski Zdzisław	12,65 "	13,50 "	26,15 "
15.	Kuklok Zygfryd	12,50 "	13,50 "	26,00 "

	Agaciński Henryk	13,00 pkt.	13,00 pkt.	26,00 pkt.
	Garstka Marjan	13,00 "	13,00 "	26,00 "
16.	Szafrański Henryk	12,75 "	13,00 "	25,75 "
	Bettyna Tadeusz	12,50 "	13,25 "	25,75 "
17.	Sznajder Eryk	13,00 "	12,25 "	25,25 "
18.	Chmura Jan	13,25 "	11,90 "	25,15 "
19.	Kobylański Ludwik	12,90 "	12,00 "	24,90 "
20.	Baryła Tadeusz	12,45 "	12,00 "	24,45 "
21.	Kurczyk Jerzy	11,50 "	12,25 "	23,75 "
	Rost Teofil	13,50 "	10,25 "	23,75 "
22.	Niesyto Eryk	12,75 "	10,50 "	23,25 "
23.	Masztalerśki Jan	12,20 "	8,50 "	20,70 "

Omówimy obecnie wyniki i charakterystykę poszczególnych zawodników.

Mistrzem w wieloboju został dh. Dołowy z Warszawy. Wartość tego zawodnika jest wszystkim nam znana. Cechuje go ogromna wytrzymałość, mocna wola zwycięstwa, niezrażanie się chwilowem niepowodzeniem. Wysoki, równomierny poziom na wszystkich przyrządach daje mu przewagę nad innymi groźnymi przeciwnikami. Po za ćwiczeniami wolnemi, z których był nieco słabiej oceniony, pozostałe oceny zawierają się około 28 i 29 pkt. (na 30 możliwych w każdej konkurencji). Jego średnia z pięciu przyrządów jest 28,71 pkt., w całym zaś wieloboju — 27,16 pkt. Dh. Dołowy jednak specjalnych postępów w porównaniu ze swą klasą zeszłoroczną nie wykazał, a posiłkuje się raczej kapitałem, jaki nagromadził przez długą, systematyczną pracę poprzednią. Nasz sympatyczny mistrz musi pamiętać, patrząc na wyniki tegorocznych zawodów, że trwanie na miejscu, lub kontentowanie się minimalnym postępem, wobec dużych postępów innych zawodników, uczyniłoby wkrótce jego zaszczytny tytuł mistrza — iluzorycznym.

Wicemistrz w wieloboju dh. Breguła ze Śląska jest zupełnie równorzędnym zawodnikiem z dhem Dołowym. Średniówka jego na pięciu przyrządach wynosi 28,62 pkt., w wieloboju — 27,11 pkt. Doskonały ten zawodnik po za ładną postawą, wielkim zasobem sił fizycznych i talentem do ćwiczeń, ma inne cechy dobrego zawodnika: zrównoważenie psychiczne, kulturę zawodniczą, pracowitość i chęć zwycięstwa. Jeśli się mówi o zawodnikach, którzy podnieśli swą klasę, to w pierwszym rzędzie należy postawić właśnie dha Bregułę. Szczególny postęp wykazał on w ćwiczeniach na koniu wszerz i na kółkach.

Dh. Noskiewicz z Warszawy, będący na trzeciem miejscu (170,95 pkt.), wykazuje stały i systematyczny wzrost swego wyćwiczenia. Średniówki 28,23 i 26,83 wskazują również na duży poziom i równomierność. Zawodnik ten rozporządza znacznie mniejszymi zasobami sił fizycznych, aniżeli inni zawodnicy, rozporządza za to ogromną kulturą fizyczną i opanowaniem nerwowem. Można powiedzieć, że zawodnik ten, często wykazujący przed zawodami niższą formę ćwiczeń, mocną wolą zwycięstwa nadrabia na zawodach wszystkie braki fizyczne i robi lepiej, aniżeli inni zawodnicy, predystynowani do zwycięstwa. Dh. Noskiewicz przy dłuższej, a systematycznej pracy rokuje również, jak i poprzedni zawodnicy, duże możliwości na przyszłość.

Druh Pietrzykowski z Warszawy, b. mistrz sokolstwa, ze swoim wynikiem 170,3 nie stoi prawie niżej od pierwszej trójki. Wynikami swemi jest równorzędny druhowi Noskiewiczowi. Znowu mamy tu doczynienia z zawodnikiem, rozporządzającym dobrą postawą i wielkim zasobem sił fizycznych. Oceniono go średnio: na przyrządach — 28,1 pkt., w wieloboju — 26,7 pkt. Cechuje go duża równomierność wyćwiczenia, opanowanie nerwowe i wielka ambicja zawodnicza. Dh. Pietrzykowski wydawał mi się nieco przemęczony i w dużej mierze przypisać temu należy fakt niższej jego oceny, aniżeli trzech poprzednich zawodników. Bez przesady można powiedzieć, iż poziom wyćwiczenia dha Pietrzykowskiego jest taki, że można było mówić o jego zwycięstwie na mistrzostwach, a w przyszłości możliwości jego są bardzo duże.

Z kolei zajmiemy się następnym w tabeli zawodnikiem, dhem Lewickim z Krakowa. Średnio otrzymał 27,85 i 26,43 pkt. Niższy ogólnie nieco poziom, ale także równomierny. Doskonale zaprezentował się na kółkach. Jest to zawodnik ogólnie o dobrej klasie, dobrych warunkach fizycznych i dużych możliwościach na przyszłość. W postępach jego jest również pewien krok naprzód. Mam wrażenie, że poziom jego wyćwiczenia podniósłby się znacznie, gdyby miał w Krakowie więcej gimnastyków, bliskich jego klasie, tak, jak dzieje się to w Warszawie i na Śląsku.

Na tem szczególnie cierpi szósty z ko-

lei zawodnik, dh. Radojewski z Poznania. Zawodnik ten, po za dobrą postawą i siłami fizycznemi, rozporządza wszelkiemi innemi zaletami dobrego gimnastyka. Jego średniówka — 27,1 i 25,83 pkt., doskonałe skoki dają dostateczny obraz jego wyćwiczenia. Postępy nieznaczne, jakie czyni pomimo trudnych swych darunków, a w pierwszym rzędzie braku narazie w Poznaniu równorzędnych mu sił, dają nadzieję, że kapitału nagromadzonych w sobie sił nie roztrwoni. Obecnie w Poznaniu, obok Radojewskiego, wyrastają nieźli zawodnicy, jak Garstka, Anders i inni, co bezwzględnie odbije się na szybszym postępie tak dobrego zawodnika, jakim jest w rzeczywistości dh. Radojewski.

Omawiani dotąd zawodnicy, to druhowie nam znani, o których talentach byliśmy dobrze poinformowani. Następni z pierwszej dziesiątki ogólnej tabeli, dh. dh.: Pradela, Szlosarek, Grochowski i Rost zrobili nam przyjemną niespodziankę. W zawodach o pierwszeństwo Związku sokolstwa polskiego nie brali udziału, dopiero obecny ich poziom pozwolił im stawać do mistrzostw. Na szczególną uwagę zasługuje dh. Szlosarek ze Śląska. Zdobywa pierwsze miejsce na koniu z łękami, trzecie — na drążku, czwarte — na poręczach. Ładny plon, jeśli chodzi o zawody z takimi mocnymi zawodnikami, jak pierwsi w tabeli. Pomimo słabszej kondycji fizycznej, zawodnik ten, przy systematycznej pracy, osiągnąć może dobre rezultaty. Należy zwrócić nań dużą uwagę w dzielnicy i zaopiekować się jego doszkoleniem.

Dh. dh. Pradela i Rost, obaj ze Śląska, wykazali duże postępy w wyćwiczeniu, co zawdzięczają solidnej i ciągłej pracy. Mam nadzieję, że w wynikach nie dadzą się innym wyprzedzić i w przyszłości poczynią postępy jeszcze lepsze i posuną się w tabeli pierwszej dziesiątki wgórę.

Dh. Grochowski z Warszawy rozporządza ładną postawą, dobrą budową fizyczną, dokładnem wykonaniem ćwiczeń. Postęp wykazał znaczny, choć mniejszy, aniżeli można się było spodziewać, znając jego możliwości. Mam wrażenie, że trochę był nie w formie, może poprzednie jego niedomagania na zdrowiu miały tu pewien wpływ. Od zawodnika tego spodziewam się w przyszłości pięknych wyników, gdyż jego kultura gimnastyczna i zapał do pracy pozwalają tak sądzić.

Na zakończenie należy specjalnie podkreślić, że gdzie ćwiczy dużo zawodników na przyrządach, tam szybko podnosi się poziom liczbowy i jakościowy; przykładem tego Śląsk i Warszawa. Jest to dla nas, naczelników, wskazówka, że należy na to zwrócić szczególną uwagę, tworzyć stałe drużyny gimnastyczne, szkolić je systematycznie, budzić zapał i chęć do pracy na tej zaniedbanej niwie.

Inż. CZESŁAW TAN

WYNIKI DRUHEN

Wielobój.

1.	Skirlińska Janina — Kraków I	83,7 pkt.	98,47%
2.	Sierońska Klara — Świętochłowice	81,4 „	95,76%
3.	Noskiewiczówna Wisława — Warszawa IV	81,2 „	95,52%
4.	Stępińska Urszula — Kraków I	76,4 „	89,88%
5.	Szkudlarska Eleonora — Poznań XII	76,0 „	89,41%
6.	Krupowa Stefanja — Warszawa IV	75,0 „	88,23%
7.	Osadnikówna Matylda — Załęże	74,6 „	87,76%
8.	Lubańska Henryka — Warszawa XIV	74,4 „	87,52%
9.	Majowska Marta — Brynów	72,9 „	85,76%
10.	Cichecka Alina — Warszawa IV	72,6 „	85,41%
11.	Wisłocka Władysława — Warszawa XIV	72,0 „	84,70%
12.	Bańczykówna Klara — Świętochłowice	69,6 „	81.88%
13.	Łoskotówna Cecylja — Świętochłowice	69,5 „	81,76%
	Drespówna Helena — Gdynia	69,5 „	81,76%
14.	Wojciechowska Julja — Dębica	69,3 „	81,52%
15.	Ślusarzówna Marta — Poznań XIV	65,9 „	77.52%
16.	Łukaszewska Jadwiga — Warszawa I	64,7 „	76,11%
17.	Zawadzianka Marja — Załęże	62,7 „	73,76%
18.	Holaszówna Salomea — Poznań XII	61,2 „	72,00%
19.	Wajsówna Jadwiga — Pabjanice	61,0 „	71,76%
20.	Kamieniecka Hildegarda — Brynów	60,9 „	71,64%
21.	Pietrzykowska Bożenna — Warszawa IV	57.8 „	68,00%
22.	Szafrańska Eugenja — Warszawa IV	56,9 „	66 94%
23.	Janowska Marja — Pabjanice	55,2 „	64,94%

Ćwiczenia wolne (15 możliwych do zdobycia punktów).

1. Skirlińska Janina 14,7 pkt.
2. Noskiewiczówna Wisława 14,6 "
3. Łukaszewska Jadwiga 14,2 "
Krupowa Stefanja 14,2 "
4. Sierońska Klara 13,8 "
5. Lubańska Henryka 13,5 "
6. Holaszówna Salomea 13,4 "
7. Wisłocka Władysława 12,9 "
8. Szafrańska Eugenja 12,8 "
9. Szkudlarska Eleonora 12,6 "
10. Cichecka Alina 12,4 "
11. Osadnikówna Matylda 11,8 "
12. Majowska Marta 11,5 pkt.
13. Stępińska Urszula 11,0 "
14. Pietrzykowska Bożenna 10,8 "
15. Wojciechowska Julja 10,5 "
16. Bańczykówna Klara 9,8 "
Łoskotówna Cecylja 9,8 "
17. Wajsówna Jadwiga 9,7 "
18. Zawadzianka Marja 9,6 "
19. Drespówna Helena 9,0 "
20. Janowska Marja 7,5 "
Kamieniecka Hildegarda 7,5 "
21. Ślusarzówna Marta 6,3 "

Poręcze (15 możliwych do zdobycia punktów).

1. Sierońska Klara 14,6 pkt.
2. Osadnikówna Matylda 14,3 "
3. Skirlińska Janina 14,2 "
4. Stępińska Urszula 13,4 "
5. Noskiewiczówna Wisława 13,3 "
6. Majowska Marta 13,1 "
7. Cichecka Alina 13,0 "
8. Krupowa Stefanja 12,5 "
Łoskotówna Cecylja 12,5 "
Szkudlarska Eleonora 12,5 "
9. Bańczykówna Klara 12,3 "
10. Wisłocka Władysława 12,1 "
11. Szafrańska Eugenja 12,0 pkt.
Wojciechowska Julja 12,0 "
12. Drespówna Helena 11,9 "
13. Lubańska Henryka 11,3 "
14. Ślusarzówna Marta 10,8 "
15. Pietrzykowska Bożenna 10,2 "
Holaszówna Salomea 10,2 "
16. Zawadzianka Marja 9,5 "
17. Kamieniecka Hildegarda 8,8 "
18. Łukaszewska Jadwiga -0- "
Janowska Marja -0- "
Wajsówna Jadwiga -0- "

Równoważnia (15 możliwych do zdobycia punktów).

1. Skirlińska Janina 15,0 pkt.
2. Drespówna Helena 14,7 "
3. Sierońska Klara 14,5 "
4. Lubańska Henryka 14,3 "
Stępińska Urszula 14,3 "
5. Noskiewiczówna Wisława 14,2 "
6. Wojciechowska Julja 14,0 "
7. Holaszówna Salomea 13,9 "
8. Wajsówna Jadwiga 13,6 "
9. Łoskotówna Cecylja 13,2 "
10. Wisłocka Władysława 13,1 "
11. Bańczykówna Klara 13,0 "
12. Łukaszewska Jadwiga 12,9 pkt.
Majowska Marta 12,9 "
13. Szkudlarska Eleonora 12,7 "
14. Janowska Marja 12,5 "
Osadnikówna Matylda 12,5 "
15. Krupowa Stefanja 11,5 "
16. Zawadzianka Marja 10,9 "
17. Ślusarzówna Marta 10,5 "
18. Cichecka Alina 8,8 "
19. Kamieniecka Hildegarda 8,5 "
20. Pietrzykowska Bożenna 5,5 "
21. Szafrańska Eugenja 3,2 "

Drążek (15 możliwych do zdobycia punktów).

1. Skirlińska Janina 14,9 pkt.
2. Noskiewiczówna Wisława 14,8 "
3. Ślusarzówna Marta 14,6 "
4. Sierońska Klara 14 5 "
5. Osadnikówna Matylda 14,4 "
6. Kamieniecka Hildegarda 14,3 "
Stępińska Urszula 14,3 "
7. Cichecka Alina 14,2 "
8. Wisłocka Władysława 14,1 "
Wajsówna Jadwiga 14,1 "
9. Łukaszewska Jadwiga 13,8 "
Krupowa Stefanja 13,8 "
10. Łoskotówna Cecylja 13,7 pkt.
11. Szkudlarska Eleonora 13,6 "
12. Wojciechowska Julja 13,5 "
13. Bańczykówna Klara 13,4 "
14. Zawadzianka Marja 12,9 "
15. Majowska Marta 12,7 "
16. Lubańska Henryka 12,5 "
17. Pietrzykowska Bożenna 12,3 "
18. Janowska Marja 12,2 "
19. Drespówna Helena 11,9 "
20. Szafrańska Eugenja 9 6 "
21. Holaszówna Salomea -0- "

Przeskok przez konia (15 możliwych do zdobycia punktów).

1.	Skirlińska Janina	14,9 pkt.	10.	Łukaszewska Jadwiga	13,8 pkt.
2.	Wajsówna Jadwiga	14,8 „	11.	Ślusarzówna Marta	13,7 „
3.	Kamieniecka Hildegarda	14,8 „	12.	Stępińska Urszula	13,6 „
4.	Majowska Marta	14,7 „	13.	Lubańska Henryka	13,3 „
5.	Szkudlarska Eleonora	14,6 „	14.	Drespówna Helena	13,0 „
6.	Sierońska Klara	14,5 „	15.	Łoskotówna Cecylja	12,5 „
7.	Cichecka Alina	14,4 „	16.	Zawadzianka Marja	11,8 „
	Noskiewiczówna Wisława	14,4 „	17.	Wisłocka Władysława	10,3 „
8.	Bańczykówna Klara	14,1 „		Wojciechowska Julja	10,3 „
	Osadnikówna Matylda	14,1 „	18.	Pietrzykowska Bożenna	10,0 „
9.	Krupowa Stefanja	14,0 „	19.	Szafrańska Eugenja	9,8 „
	Janowska Marja	14,0 „			
	Holaszówna Salomea	14,0 „			

Pierwsze oficjalne zawody gimnastyczne o mistrzostwo Polski cieszyły się wśród sokolic należnem im zainteresowaniem. 24 zawodniczki z następujących dzielnic stanęły do walki o tytuł mistrzyni Polski w gimnastyce:

z dzielnicy	mazowieckiej	10 druhen
„	śląskiej	7 „
„	krakowskiej	3 „
„	wielkopolskiej	3 „
„	pomorskiej	1 „

Walka była bardzo ciekawa. Zawodniczki włożyły dużo pracy w dobre przygotowanie się do walnej rozgrywki, a dowody tej pracy oglądaliśmy na zawodach.

Ogromnie podniósł się poziom zawodniczek i wzrosła ich liczba. Wprawdzie dhna Janina Skirlińska, po za tytułem mistrzyni Polski w gimnastyce, zdobyła jeszcze cztery inne pierwsze miejsca, a mianowicie w ćwiczeniach na drążku, równoważni, koniu i w ćwiczeniach wolnych, ale cały szereg zawodniczek jest dość blisko naszej mistrzyni, jeśli chodzi o punktację. Różnica między wicemistrzynią wynosi tylko 2,3 pkt., a między zawodniczką, stojącą na trzeciem miejscu, jest 2,5 pkt. różnicy. Ostatnia zawodniczka (23 miejsce) zdobyła 65% możliwych do zdobycia punktów, co jest najlepszym dowodem wysokiej klasy zawodów.

O wysokości klasy świadczy wymownie i to, że mistrzyni zabrakło tylko 1,3 pkt. do wyrównania 85 możliwych do zdobycia punktów. Jest więc ona bardzo bliska ideału. Ćwiczenia równoważne wykonała doskonale i uzyskała za nie m a x i m u m punktów, to jest 15, nie tracąc ani jednej dziesiątej. Opanowanie nerwowe, do jakiego doszła ta zawodniczka, jest imponujące. Podczas wykonywania ćwiczenia nietylko, że ani na jedną sekundę nie zachwiała się, ale nawet ani jeden mięsień nie drgnął jej na twarzy. Ruch jej jest idealnie wykończony i obliczony tak dokładnie, że porusza się na równoważni, jak na podłodze. Skupienie i powaga zawsze towarzyszy pracy dhny Skirlińskiej, ale jest ona już tak zaawansowana, że ćwiczenia jej przychodzą bez najmniejszego wysiłku. Aż dziwnem się zdaje, czemu uśmiech, choćby przelotny, nie rozjaśni na chwilę jej twarzy.

Młoda zawodniczka dhna Helena Drespówna z Gdyni uzyskała wicemistrzostwo na równoważni. Powinno to dla niej być dużą zachętą do dalszej pracy. Drugie miejsce na równoważni to jej najlepszy wynik, w innych konkurencjach stoi już znacznie dalej, bo w drugiej dziesiątce. Zawodniczka ta rokuje nadzieję na przyszłość, gdyż, ćwicząc stosunkowo nie długo na przyrządach, już znalazła się na 13 miejscu w wieloboju, co świadczy o jej dużych możliwościach.

Dhna Klara Sierońska ze Świętochłowic (Śląsk), wicemistrzyni w gimnastyce, znalazła się w ćwiczeniach na równoważni na trzeciem miejscu. Wprawdzie już w roku zeszłym, w Budapeszcie, dhna Sierońska zdobyła mistrzostwo na poręczach, a obecnie uzyskała tytuł mistrzyni Polski na tym przyrządzie, jednak należy podnieść, że od czasu wystąpienia w Budapeszcie wyrobiła się nadzwyczajnie. Obecnie ruchy jej są sprecyzowane. Dhna Sierońska jest pracowitą i ambitną zawodniczką, o czem świadczą jej polepszające się stale wyniki. To, że weszła ona swego czasu do zastępu, reprezentującego Polskę w Budapeszcie, okazało się dla niej doskonałą szkołą.

Wicemistrzostwo na poręczach przypadło w udziale drugiej Ślązaczce, dhnie Osadnikównie z Załęża, przed dhną Skirlińską. Ze smutkiem należy stwierdzić, że dhna Osadnikówna, tak świetnie zapowiadająca się na obozie przedolimpijskim w Kozłówce, zawiodła pokładane w niej nadzieje. Jest wprawdzie na 7-em miejscu w wieloboju, a na 5-em w ćwiczeniu na drążku, ale to nie jest miarą jej możliwości. Dhna Osadnikówna nie włożyła m a x i m u m wysiłku w przygotowanie się do zawodów, co się wybit-

nie na jej wynikach odbiło. Aczkolwiek nie ma ona takiej tradycji zawodniczej, jak dhna Sierońska, to jednak ma wszelkie dane, aby dhnie Sierońskiej dorównać, a nawet ją prześcignąć. Zasób zdrowia, siły i zapału, jakiemi rozporządza dhna Osadnikówna, musi być uzupełniony wytrwałą i systematyczną pracą, a wtedy stanie się ona groźną przeciwniczką dla obecnych czołowych zawodniczek.

W ćwiczeniach na drążku znów mistrzostwo zdobyła niezawodna Skirlińska. Jakaś minimalna usterka wpłynęła na zmniejszenie jej oceny o 1/10 pkt. Ćwiczenia na drążku dhna Skirlińska wykonywa z taką łatwością, że najmniej znający się na gimnastyce widz musi to zauważyć. A to dobre wrażenie osiąga dlatego, że, lubiąc ćwiczenia na drążku, robi na nim ćwiczenia znacznie trudniejsze, które ją doskonale przygotowały do ćwiczenia, będącego w programie mistrzostw.

O 1/10 różni się wynik wicemistrzyni dhny Wisławy Noskiewiczówny z Warszawy od wyniku dhny Skirlińskiej na drążku. Dhna Noskiewiczówna i w ćwiczeniach wolnych jest tuż za mistrzynią, dhną Skirlińską, i też wynik jej jest gorszy o 1/10 od pierwszej. Filigranowa ta zawodniczka, stojąca na końcu w szeregu drużyny współzawodniczącej, ze względu na mały wzrost, wysuwa się dwukrotnie na czoło jako wicemistrzyni i wreszcie zdobywa trzecie miejsce w wieloboju, znów różniąc się tylko o 2/10 pkt. od dhny Sierońskiej, a o 2,5 pkt. od mistrzyni Skirlińskiej. Te minimalne różnice punktacji są dowodem wysokiej klasy tej zawodniczki i pozwalają twierdzić z całą pewnością, że dhna Noskiewiczówna jest najpoważniejszą przeciwniczką obecnej mistrzyni i wicemistrzyni. Ćwiczy ona z ogromnem zrozumieniem każdego ruchu i dlatego robi go bardzo dobrze i wykończa precyzyjnie. Jeśli w przyszłości los będzie mniej złośliwy dla dhny Noskiewiczówny, to miejmy nadzieję, że nie zabraknie jej pechowych 2/10 pkt., aby uzyskać lepsze miejsce.

Trzecie miejsce na drążku zdobyła dhna Marta Ślusarzówna z Poznania, a w ćwiczeniach wolnych — dhna Jadwiga Łukaszewska z Warszawy. Ten dobry wynik, aczkolwiek tylko w jednej konkurencji, winien być zachętą do dalszej pracy, gdyż 15 i 16 miejsce w wieloboju, jakie osiągnęły te druhny, wskazują na pewne ich możliwości.

Niespodzianką dla nas była wiadomość, że do zawodów o mistrzostwo stają dhny Jadwiga Wajsówna i Marja Janowska z Pabjanic, sławne nasze lekkoatletki, gdyż nie znaliśmy zupełnie ich możliwości w gimnastyce przyrządowej, w dziedzinie tak specjalnej i tak wybitnie różniącej się od lekkiej atletyki. Odnosiliśmy się z pewnym sceptycyzmem do tych młodych zawodniczek na polu gimnastyki, to też ogromnie miłą niespodzianką dla nas było wicemistrzostwo dhny Wajsówny za dhną Skirlińską, a przed dhną Hildegardą Kamienicką z Brynowa (Śląsk) w skoku przez konia. Dhna Wajsówna cieszy się ogromną sympatją wszystkich sokolic, więc jej sukces wywołał radość niekłamaną wśród zawodniczek. Wynik dhny Wajsówny w tym skoku jest o 1/10 mniejszy od wyniku dhny Skirlińskiej, ale skoki obydwóch tych zawodniczek różniły się w sposobie wykonania. Dhna Skirlińska utrudniła sobie znacznie skok, robiąc go w takiej formie, w jakiej jest przewidziany na olimpjadę, a mianowicie zamiast zrobić wymach ramion wprzód, zrobiła go wgórę, a 1/10 pkt. urwano jej za to, że jedną rękę przy wymachu przesunęła zanadto wtył. Żadna zawodniczka poza nią tego wymachu wgórę nie próbowała, bo on ogromnie utrudnia skok, który sam przez się jest trudny. Wyćwiczenie poprawne poziomki wymaga dużego nakładu pracy. Dhna Wajsówna natomiast nadrobiła różnicę świetnem, mocnem odbiciem, które ją wybiło wysoko nad konia, dając czas na ładne zaznaczenie poziomki i sprawiało wrażenie skoku brawurowego.

Ogólnie oceniając zawody, muszę stwierdzić, że zawodniczki, które do nich stanęły, a znane mi były przedtem z kursów i wyjazdu do Budapesztu, bardzo duże poczyniły postępy. Wzmocniły się, opanowały ruch, rozumieją, co to jest wykończenie ćwiczenia, i nie lekceważą dojścia i odejścia od przyrządu. Jednem słowem, podniosły się o całą klasę.

Mam nadzieję, że jeśli zarządy i naczelnictwa dzielnic, okręgów i gniazd, których współpraca niewątpliwie wpłynęła na obecny stan rzeczy, nadal roztaczać będą opiekę nad zawodniczkami, zachęcą je do dalszej systematycznej pracy nad ćwiczeniami olimpijskiemi, to Polska będzie godnie reprezentowana przez nasze sokolice na przyszłorocznej olimpjadzie w Berlinie.

STEFANJA GOŁASZEWSKA

DO ZWYCIĘSTWA PROWADZI PRZEDEWSZYSTKIEM WYTRWAŁOŚĆ W PRACY CODZIENNEJ!

PIERWSZY KROK GIMNASTYCZNY

Związek towarzystw gimnastycznych „Sokół" w Polsce organizuje zawody pod nazwą „Pierwszy krok gimnastyczny".

Zawody te dostępne są dla wszystkich mężczyzn, będących członkami towarzystw i klubów gimnastycznych w Polsce, bez różnicy wyznania i narodowości.

Regulamin zawodów tych zamieszczony jest w dziale urzędowym niniejszego numeru „Przewodnika".

Poniżej podajemy opis i rysunki ćwiczeń, obowiązujących na zawodach pod nazwą „Pierwszy krok gimnastyczny".

ĆWICZENIA WOLNE.

I
1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę,
3. ramiona w dół zewnątrz, łukiem bocznym, dłonie nazewnątrz,
4. ramiona w górę.

II
1. Ramiona w tył, łukiem przednim,
2. ramiona w górę, na palcach stań,
3. 4. powoli przysiad, ramiona w bok.

III
1. Zwrot dłoni w dół,
2. ramiona w dół,
3. ramiona w bok,
4. ramiona skurcz, ręce na kark.

IV
1. Zwrot głowy w lewo, rzutem wyprostuj lewe ramię w bok,
2. zwrot głowy w prawo, rzutem wyprostuj prawe ramię w bok, lewe skurcz, ręka na kark,
3. zwrot głowy w lewo, rzutem wyprostuj lewe ramię w bok, prawe skurcz, ręka na kark,
4. zwrot głowy w prawo, rzutem wyprostuj prawe ramię w bok, lewe skurcz, ręka na kark.

V
1. Zwrot głowy nawprost, rzutem wyprostuj lewe ramię w bok,
2 — 3. powoli powstań do postawy na palcach, ramiona w dół.

VI
1. Postawa na stopach, ramiona w przód,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół i w przód,
4. rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok.

VII
1. Ramiona skrzyżuj przed sobą,
2. wymach ramion w bok,
3. ramiona skrzyżuj przed sobą,
4. wymach ramion w bok.

VIII	1.	Skłon w dół na lewo, ręce oprzyj na lewej stopie,
	2 — 4.	trzykrotne pogłębienie skłonu.
IX	1.	Tułów prostuj, ramiona w bok,
	2.	ramiona skrzyżuj przed sobą,
	3.	wymach ramion w bok,
	4.	ugnij lewą nogę do wypadu w lewo, ręce na biodra.
X	1.	Lewa ręka na kark i skłon w prawo w bok,
	2 — 4.	trzykrotne pogłębienie skłonu.
XI	1.	Tułów prostuj, lewa ręka na biodro,
	2.	wyprostuj lewą, ugnij prawą nogę,
	3.	odbiciem prawej, wznieś prawą nogę w bok,
	4.	przystaw prawą nogę, ramiona w dół.
XII	1 — 4.	Jak takt VI, tylko w przeciwną stronę.
XIII	1 — 4.	" " VII, " " "
XIV	1 — 4.	" " VIII, tylko ręce oprzyj na prawej stopie.
XV	1 — 4.	Jak takt IX, tylko w przeciwną stronę.
XVI	1 — 4.	" " X, " " "
XVII	1 — 4.	" " XI, " " "
XVIII	1.	Na palcach stań, ramiona w przód,
	2.	przysiad podparty,
	3.	wyrzutem nóg w tył podpór leżąc przodem,
	4.	wytrzymaj.
XIX	1.	Podpór klęczny,
	2.	odchyl tułów w tył do siadu na pięty, skłon w dół,
	3. 4.	dwukrotne pogłębienie skłonu.
XX	1.	Rzutem tułowia w przód, przysiad podparty,
	2. 3.	ramiona w bok,
	4.	zwrot dłoni w górę.
XXI	1 — 4.	Powoli ramiona w górę.
XXII	1 — 4.	Powoli powstań.
XXIII	1 — 4.	Postawa na stopach, powoli ramiona w bok i na 4. zwrot dłoni w dół.
XXIV	1.	Ramiona w dół i w przód,
	2.	ramiona w dół i w bok,
	3.	wyskok w górę i wymach ramion w górę,
	4.	spad do półprzysiadu i wyprost nóg, ramiona w dół i w bok.
XXV	1 — 4.	Jak takt XXIV,
XXVI	1 — 4.	" " XXIV.
XXVII	1.	Ramiona w dół i w przód,
	2.	na palcach stań, ramiona w dół i w bok,
	3.	przysiad, ramiona w dół,
	4.	ramiona w bok.

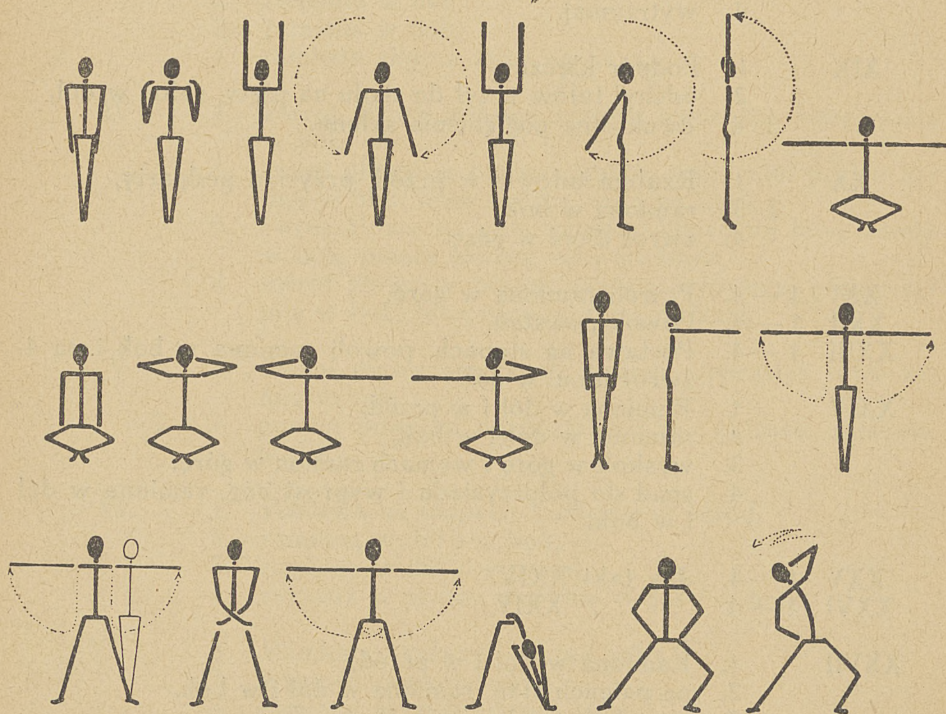
XXVIII 1 — 4. Powoli powstań, ramiona w dół.

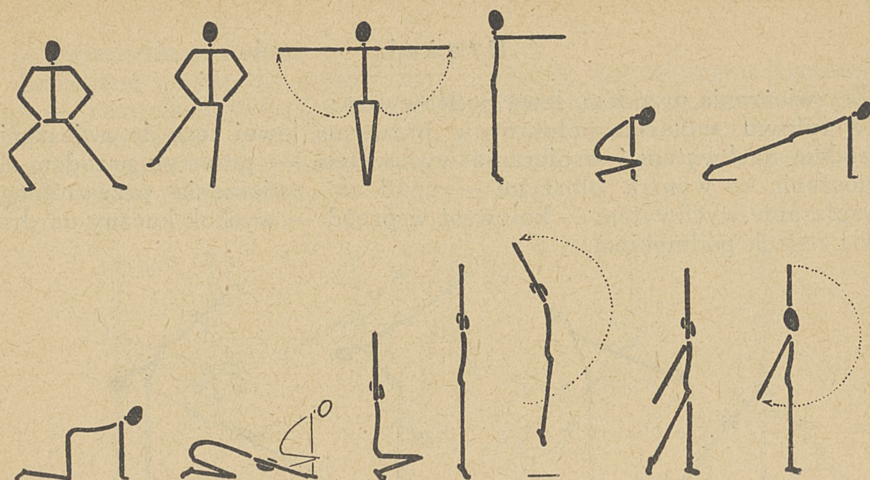
XXIX 1. Ćwierćobrót w lewo, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył,
2. przystaw prawą nogę, lewe ramię w górę, prawe ramię w tył,
3. prawe ramię w górę, lewe ramię w tył,
4. ćwierćobrót w prawo, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię w bok łukiem dolnym, lewe ramię w bok.

XXX 1 — 4. Przystaw lewą nogę, powoli ramiona w dół.

XXXI 1. Ćwierćobrót w prawo, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę, prawe w tył,
2. przystaw lewą nogę, prawe ramię w górę, lewe ramię w tył,
3. lewe ramię w górę, prawe ramię w tył,
4. ćwierćobrót w lewo, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w bok łukiem dolnym, prawe ramię w bok.

XXXII 1 — 4. Przystaw prawą nogę, powoli ramiona w dół.



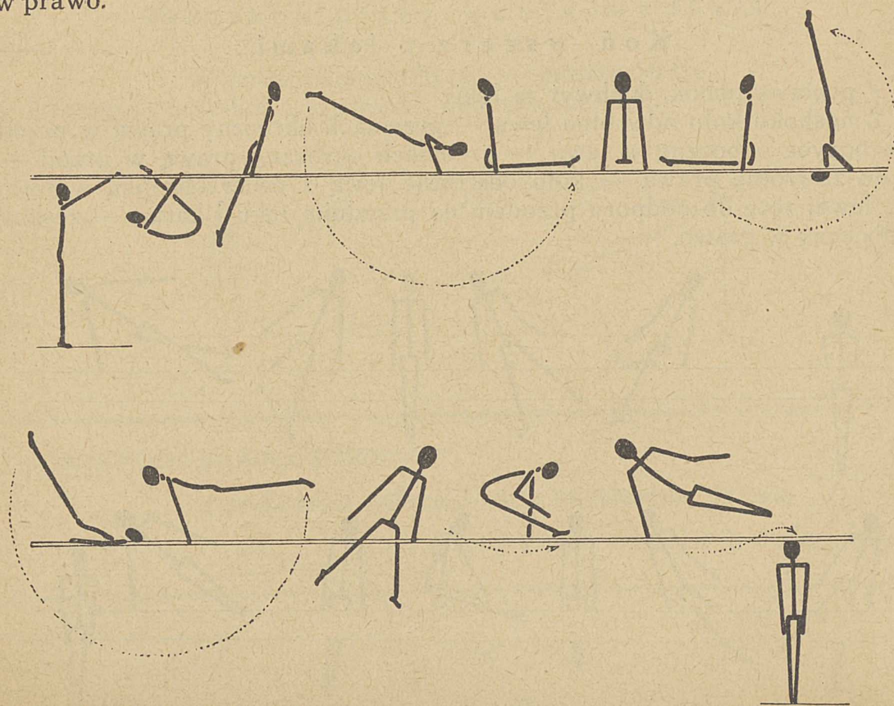


ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

Poręcze.

W środku poręczy dochwyt za żerdzie:

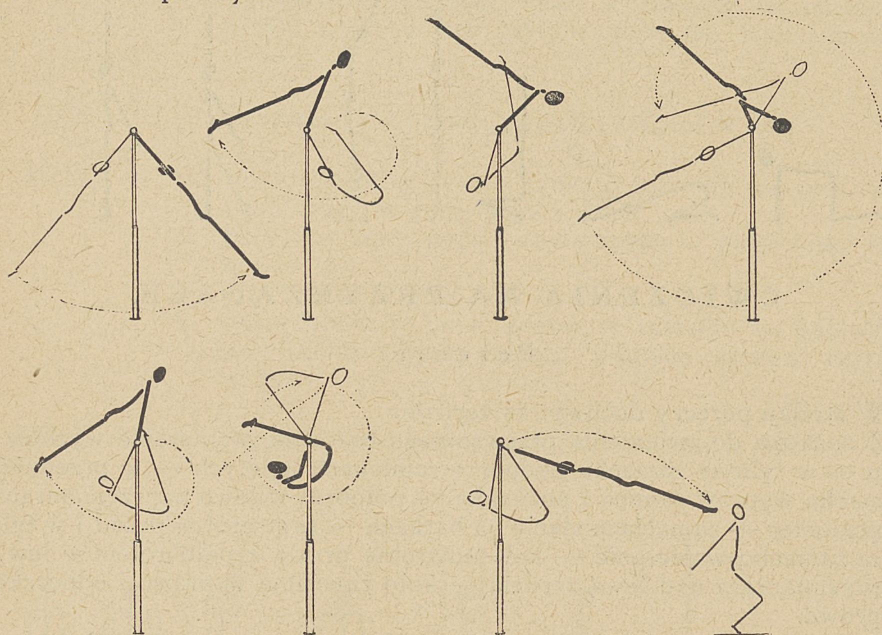
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem, wspieranie wychwytem — w tylnym zamachu podpór o ramionach ugiętych — w przednim zamachu wyprost ramion i poziomka — półobrót w lewo naprzemianrącz w poziomce — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne w prawo i odboczka w prawo.



Drążek.

Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem:

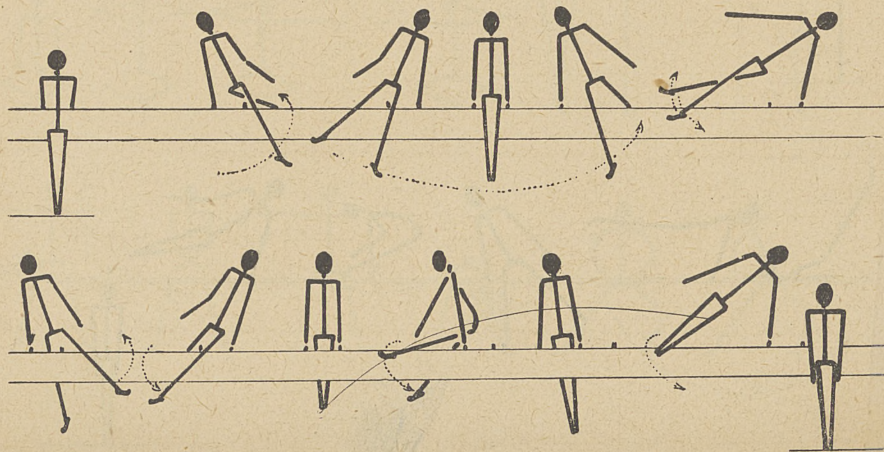
W tylnym zamachu półobrót w prawo na lewej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — wyskok kuczny na drążek i zeskok podmykiem.



Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

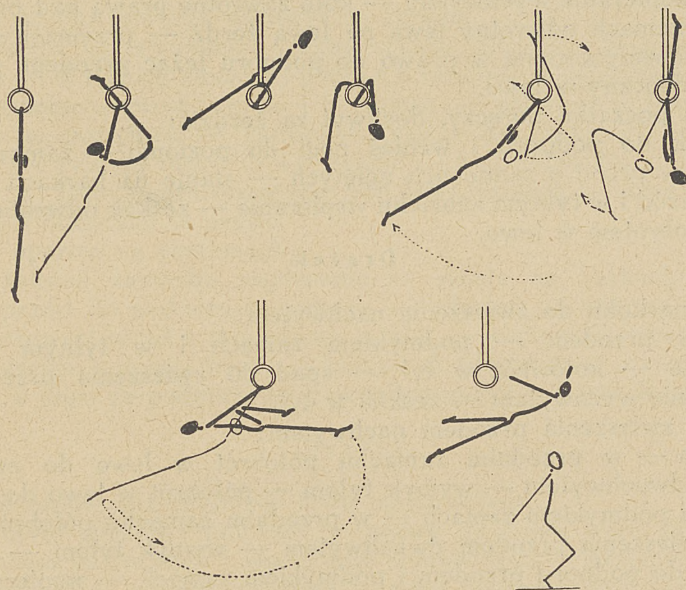
Z naskoku koło odwrotne lewą — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na przednim łęku i karku — zeskok odboczny w prawo.



Kółka.

Ze zwieszenia przodem:

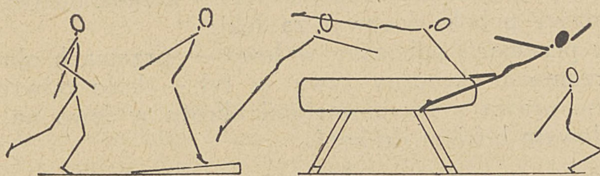
Zamachem wspieranie wychwytem — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne i powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem, jedna noga skurczona — wyprostem nogi w przód zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.



Przeskok przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 125 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu przeskok rozkroczny, dochwyt na kark.



ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH

DRUHOWIE.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze.

1) W środku poręczy, dochwyt za żerdzie:
Z naskoku zwieszenie przewrotne i wspieranie do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią i przemach odwrotny lewą na lewą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem, pobok — zeskok odboczny w lewo.

2) Na początku poręczy, dochwyt za żerdzie:
Wyskok do podporu i wznieś nogi do poziomu — zamach w tył i poskok w przód o ramionach ugiętych — stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — zeskok odwrotny w prawo z półobrotem w lewo.

Drążek.

1) Z naskoku do zwieszenia nachwytem:
Wymyk przodem — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — zeskok w tył.

2) Ze zwieszenia przodem nachwytem:
Zamach — w przednim zamachu półobrót w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem — półobrót w lewo do podporu przodem i podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrót w prawo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem — półobrót w prawo do podporu przodem i podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — zeskok odboczny w prawo.

2) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo na prawej ręce do zeskoku lewym bokiem do konia.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem, zamachem:
Zwieszenie przewrotne i wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych — powoli wspieranie do podporu o ramionach prostych — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót wykrętem w tył do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem:
Wspieranie ciągiem równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — przewrót wykrętem w tył do zeskoku.

Przeskok przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 120 cm. — mostka 10 cm.
Z rozbiegu odbiciem obunóż: wyskok kuczny na siodło i zeskok w głąb z wymachem ramion w bok.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Poręcze.

1) W środku poręczy dochwyt za żerdzie
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego przodem, wspieranie wychwytem — w tylnym zamachu podpór o ramionach ugiętych — w przednim zamachu wyprost ramion i poziomka — półobrót w lewo naprzemianrącz w poziomce — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne w prawo i odboczka w prawo.

2) Z oparcia na ramionach:
W przednim zamachu wspieranie — stanie na barkach — przewrót w przód do podporu na rękach — odmach do oparcia na ramionach i przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — waga oparciem o prawy łokieć — przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok — zeskok kuczny.

Drążek.

1) Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem:
W tylnym zamachu półobrót w prawo na lewej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — wyskok kuczny na drążek i zeskok podmykiem.

2) Ze zwieszenia przodem nachwytem:
W tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — podmykiem zamach z półobrotem w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo — zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku koło odwrotne lewą — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na przednim łęku i karku — zeskok odboczny w prawo.

2) Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark:
Z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — przemach odboczny w prawo — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo ponad grzbiet.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:

Zamachem wspieranie wychwytem — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne i powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem, jedna noga skurczona — wyprostem nogi w przód zamach — przewrót rozkroczny w tył do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem:

Zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych — zamach w przód — w tylnym zamachu podpór o ramionach prostych — poziomka — wagą odmyk do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i zamach w tył — zeskok wykrętem w tył.

Przeskok przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 125 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu przeskok rozkroczny, dochwyt na kark.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Poręcze.

1) Z postawy na końcu poręczy, dochwyt na żerdzie:

Z naskoku wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do poziomki — ciągiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — spad do podporu przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie i zeskok rozkroczny.

2) W środku poręczy, z oparcia na ramionach:

W tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — powrót do podporu i przerzut w tył nad poręczami do odparcia na ramionach — przewrót w tył — wspieranie wychwytem — koło zawotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — stanie na rękach — ćwierćobrót w lewo do stania na rękach pobok i zeskok kuczny.

Drążek.

1) Ze zwieszenia przodem nachwytem:

W tylnym zamachu wspieranie i przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i podmykiem zamach — w tylnym zamachu półobrót w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem podchwytem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — kołowrót olbrzymi w przód i półobrót w lewo na lewej ręce do podporu nachwytem — przemyk olbrzymi do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Wspieranie rzutem do podporu tyłem — przemach odboczny w lewo do podporu przodem — podmykiem półobrót w lewo — wymyk tyłem z półobrotem w lewo — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia z przechwytem [illegible] przed lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem do nachwytu — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i przemyk tyłem do zeskoku.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok dochwyt za łęki:

Z naskoku koło odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo

do podporu tyłem — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — koło odboczne w prawo — zeskok odwrotny w prawo ponad kark.

2) Z postawy pobok, lewa na tylnym łęku, prawa na grzbiecie:
Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne w lewo z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — koło odboczne w lewo — koło odboczne w lewo i odboczka w prawo z półobrotem w lewo do postawy tyłem do konia.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:
Zamachem wspieranie wychwytem — stanie na rękach — opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne, zamach i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył.

2) Ze zwieszenia przodem:
Zamachem wymyk przodem — poziomka — ciągiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — spad do zwieszenia przewrotnego i wykręt w tył — przerzut rozkroczny w tył.

Przeskok przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 130 cm. — mostka 10 cm.
Z rozbiegu przeskok lotny, dochwyt na kark.

DRUHNY.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Równoważnia.

Wysokość kładki 120 cm. szer. 8 cm.

Z postawy pobok dochwyt za kładkę:
Wyskok do podporu przodem — siad na prawem udzie, ramiona w bok — ramiona w przód łukiem dolnym i dochwyt przed sobą — zaczepieniem lewej stopy wejście do postawy wykrocznej prawą, ramiona w bok — wykrok lewą, przysuń prawą i wykrok lewą, ramiona w dół i w przód — wznieś prawą nogę w tył zewnątrz, ramiona w dół i lewe ramię w przód w górę zewnątrz, prawe ramię w tył zewnątrz, ręce odchylone w tył, dłonie lekko zwinięte, czubki palców środkowego i kciuka stykają się, patrz na lewą rękę — wykrok prawą i skurcz lewą nogę, kolano wznieś jak najwyżej, skłoń głowę w przód i lekko pochyl tułów w przód, ramiona w tył zewnątrz, grzbiet w górę, ręce lekko zwinięte — tułów prostuj, wykrok lewą, ramiona w dół — wykrok prawą i półobrót w lewo, ramiona w bok — wykrok prawą, przysuń lewą i wykrok prawą, ramiona w dół i w przód — wznieś lewą nogę w tył — ramiona w dół i prawe ramię w przód w górę zewnątrz, lewe ramię w tył zewnątrz, ręce odchylone w tył, dłonie lekko zwinięte, patrz na prawą rękę — wykrok lewą i skurcz prawą nogę, kolano wznieś jak najwyżej, skłoń głowę w przód i pochyl tułów w przód, ramiona w tył zewnątrz, grzbiet w górę, ręce lekko zwinięte — tułów prostuj, wykrok prawą, ramiona w dół — wykrok lewą,

skłon wprzód i dochwyt za kładkę, opuszczeniem lewej nogi siad na lewem udzie — przechwyt lewą za sobą, podpór przodem — odmyk do przysiadu zwieszonego i postawa zasadnicza.

Poręcze.

Wyższa żerdź 180 cm., niższa 115 cm.

1) Z postawy pobok, dochwyt za wyższą żerdź:

Odbiciem obunóż przemach kuczny do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi — odbiciem wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi, prawa podchwytem — dochwyt lewą na niższą żerdź i przemach zawrotny w lewo powyż do zeskoku.

Żerdzie na równej wysokości.

2) Z postawy pobok, dochwyt na bliższą żerdź, prawa podchwytem: Przemach kuczny na dalszą żerdź nieco na lewo i przemach skrzyżny prawą z półobrotem w lewo i przechwytem lewą do oparcia na ramionach i leżenia łukiem, nogi w rozkroku — złączeniem nóg i zamachem podpór przewrotny i siad na prawej żerdzi na lewe udo — przemach odwrotny do środka — w przednim zamachu pzemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem — koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo do zeskoku.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zamach w przód — w tylnym zamachu zwieszenie o ramionach ugiętych — zamach w przód — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne — powoli wyprost do zwieszenia przerzutnego — powoli zwieszenie przewrotne — zamach i w tylnym zamachu zeskok.

2) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zwieszenie przewrotne i zwieszenie leżąc, nogi oparte o sznury — nogi złącz, zwieszenie przerzutne — rzutem zwieszenie przewrotne — zamach i w tylnym zamachu zeskok.

Przeskok przez konia wszerz.

Wysokość konia 90 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, wyskok kuczny do zaznaczonego przysiadu i zeskok w głąb z wymachem ramion w górę nazewnątrz.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Równoważnia.

Wysokość równoważni 125 cm., szerokość 8 cm.

Z postawy pobok podchwytem:

Wymyk przodem do podporu przodem — siad na prawe udo — zaczepieniem lewej stopy i chwytem przed sobą podpór klęczny na prawem kolanie, lewa noga w tył — tułów prostuj, ramiona w bok i wykrok lewą (lewą nogę przenosi się łukiem dolnym) — powstań do uniku prawą — waga na lewej nodze, ramiona w bok — tułów prostuj, prawa w zakroku oparta na palcach, zwrot dłoni w górę i ramiona w górę — ramiona skurcz, ręce oprzej na czole, dłonie w przód — skłon w tył w kręgach piersiowych — tułów prostuj, ramiona w górę, dłoń w przód — wykrok prawą, ramiona w bok — wykrok lewą i półobrót w prawo na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok — unik lewą — waga na prawej nodze, ramiona w bok — tułów prostuj, lewa w zakroku oparta

na palcach — zwrot dłoni w górę i ramiona w górę — ramiona skurcz i ręce oprzej na czole, dłonie w przód, skłon w tył w kręgach piersiowych — tułów prostuj, ramiona w górę, wykrok lewą, ramiona w bok — wykrok prawą i ćwierćobrót w lewo na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym — półprzysiad, ramiona w tył — zeskok w głąb z wymachem ramion w górę do przysiadu podpartego i postawa zasadnicza.

Poręcze.

Wyższa żerdź 175 cm., niższa 110 cm.

1) Z postawy pobok przed niższą żerdzią, dochwyt na żerdź, lewa podchwytem:

Wyskok do podporu przodem — wznieś prawą nogę w bok i oprzyj stopę na żerdzi, dochwyt prawą na wyższą żerdź podchwytem — przemach zawrotny w prawo do środka i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do zwieszenia leżąc na niższej żerdzi — wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi — odmyk do zwieszenia przewrotnego i odrzutem nóg w przód zwieszenie leżąc przodem na niższej żerdzi i odbiciem nóg zeskok do półprzysiadu zwieszonego — odbiciem przeskok podmykiem ponad niższą żerdzią.

Żerdzie na równej wysokości.

2) W środku poręczy, z oparcia na ramionach:

Zamachem podpór przewrotny i siad na prawą żerdź na lewem udzie — przemach odwrotny do środka — w przednim zamachu przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz i przemach odwrotny lewą do siadu rozkrocznego — przemach odwrotny prawą do środka z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc pobok -— przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą — zeskok odboczny w lewo.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zwieszenie przewrotne przodem i zwieszenie leżąc na prawem podudziu — wytrzymaj — zwieszenie przewrotne i zamach — zwieszenie przewrotne i zwieszenie leżąc na lewem podudziu — wytrzymaj — zwieszenie przewrotne i zamach — zwieszenie przerzutne — zeskok w tył.

2) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zamachem zeskok w tył.

Przeskok przez konia wszerz.

Wysokość konia 120 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok kuczny.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Równoważnia.

Wysokość równoważni 130 cm., szerokość 8 cm.

Z postawy pobok, podchwytem.

Wymyk przodem do podporu przodem — klęk na prawem kolanie — postaw lewą stopę obok prawego kolana, ramiona w bok — powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód — wykrok skrzyżny prawą — ćwierćobrót w lewo na palcach — ramiona w bok, lewe ramię

łukiem dolnym — unik lewą — waga na prawej nodze, ramiona łukiem dolym w górę — tułów prostuj, wykrok lewą na palce, ugnij prawą nogę i skłon w tył, ramiona ugnij nad głową, patrz na ręce — tułów i prawą nogę prostuj, ramiona w bok — wykrok prawą i półobrotu w lewo na palcach, ramiona w bok łukiem dolnym — klęczka na prawem kolanie, ramiona w przód łukiem dolnym — siad na prawej stopie, lewa noga prosta, skłon w przód z dochwytem oburącz za lewą stopę — tułów prostuj, ramiona w bok — powstań do klęczki na prawem kolanie, ramiona w dół i w przód — powstań do uniku prawą, ramiona łukiem dolnym w bok — waga na lewej nodze, ramiona łukiem dolnym w górę — tułów prostuj, wykrok prawą na palce — ugnij lewą nogę i skłon w tył, ramiona ugnij nad głową, patrz na ręce — tułów i lewą nogę prostuj — ramiona w bok — skłon w przód dochwyt za kładkę i zeskok zawrotny w prawo.

Poręcze.

Wyższa żerdź 180 cm., niższa 115 cm.

1) Z postawy pobok, dochwyt za niższą żerdź:

Wyskok do podporu przodem — przemach okroczny prawą w przód z przechwytem prawą w podchwyt — przechwyt lewą na wyższą żerdź podchwytem — przemach okroczny lewą do środka z ćwierćobrotem w prawo do chwilowego podporu na prawej i zwieszenia na lewej ręce — przemach odwrotny w prawo na niższą żerdź do zwieszenia leżąc o ramionach ugiętych — przechwyt skrzyżny lewą podchwytem i koło odwrotne w prawo z całym obrotem w prawo do zwieszenia leżąc — wymyk przodem na wyższej żerdzi — przechwyt prawą na niższą żerdź — przemach zawrotny w prawo do środka poręczy i zeskok odboczny w lewo.

Żerdzie na równej wysokości.

2) Z oparcia na ramionach w środku poręczy:

Zamachem wspieranie wychwytem — w przednim zamachu przemach okroczny prawą nad lewą żerdzią z ćwierćobrotem w lewo — przemach odwrotny lewą do siadu rozkrocznego z ćwierćobrotem w lewo — przemach odwrotny do środka — stanie na barkach — przewrót w przód do oparcia na ramionach — w przednim zamachu siad na prawej żerdzi na lewem udzie — odwrotka w lewo przez obie żerdzie.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zwieszenie przerzutne łukiem — zwieszenie przewrotne — zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne, zamach i w tylnym zamachu ramiona skurcz, zamach w przód — zamach w tył i odmach do zwieszenia o ramionach prostych — w przednim zamachu przewrót w tył do zeskoku.

2) Ze zwieszenia przodem:

Zamach w przód — zamach w tył — zwieszenie przewrotne — zamach i wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem, jedna noga skurczona — wyrzutem nogi w przód, zamach w tył — w przednim zamachu przewrót w tył do zeskoku.

Przeskok przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 125 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż wyskok kuczny na grzbiet i rzutem dochwyt na kark, zeskok rozkroczny.